

respiratoires et de l'hydrothérapie indiqués pour rendre nos soldats et marins guéris de la tuberculose plus résistants contre les rechutes.

## LE MASSAGE

Parlons d'abord du massage: La chambre ou salle où on pratique le massage devra être confortablement chauffée, mais bien ventilée. Pour éviter les refroidissements, il faudra avoir, en plus, des couvertures ordinaires, une petite couverture de laine pour garantir le membre exposé par le massage, car ce dernier n'est pas protégé par la couverture générale. L'emploi de poudre ou vaseline dépendra du goût du malade autant que du masseur. Mais ni l'une ni l'autre ne sont essentielles au massage.

Le sujet à masser est placé sur une table à une hauteur moyenne ou sur un lit sans ressorts. Il y a toujours avantage à avoir un lit ou une table construits de façon qu'on puisse les élever à volonté selon la taille du masseur, afin qu'il puisse travailler facilement et scientifiquement.

Les livres classiques du massage enseignent une variété de mouvements tels que l'effleurage, la friction, le pétrissage, la vibration, le tapotement, etc. Quant à moi, je crois que, pour des cas guéris ou presque guéris, les quatre mouvements, à savoir, friction, pétrissage, tapotement et effleurage, sont suffisants. Dans toutes les manipulations des membres supérieurs et inférieurs et, autant que possible, avec les autres parties du corps, on devra suivre le trajet de la circulation veineuse. Dans le massage de l'abdomen, il faudra suivre le trajet du tube digestif. On fera un mouvement circulaire autour de l'ombilic de gauche à droite, en agrandissant le cercle jusqu'à ce qu'on arrive au colon, que l'on massera de la façon suivante: on commencera à la région inguinale droite, en suivant la direction du colon ascendant, puis,